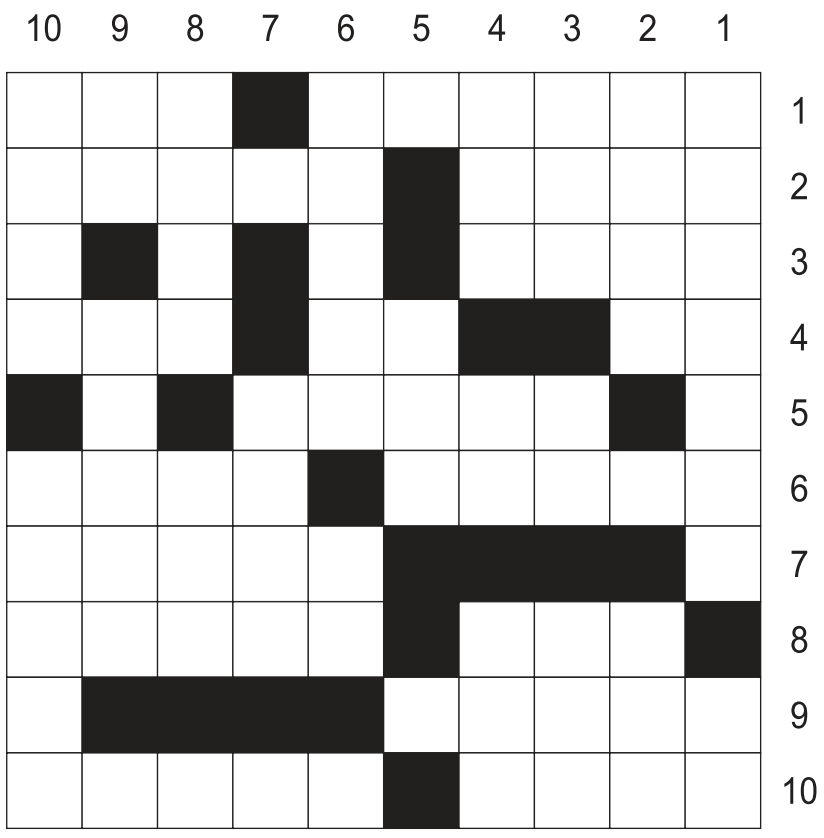
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ صوت الضفدع ـ جرم سماوي، 2 ـ فضة ـ الأخلاق العالية، 3 ـ شاكر، 4 ـ متشابهان ـ والدة ـ عكس اشترى، 5 ـ يعطيهن، 6 ـ المساندة ـ عزة، 7 ـ يغفر، 8 ـ متشابهة ـ الظلم، 9 ـ بهية، 10 ـ عظام بالية ـ الحقد والضغينة.

عمودياً:

1 ـ الطرق الضيقة ـ سحب، 2 ـ رسن ـ وجه، 3 ـ قرض (معكوسة) ـ من الأطراف ـ متشابهة، 4 ـ غضب (معكوسة) ـ الأقارب (معكوسة) ـ يجمع، 5 ـ أبو البشر، 6 ـ واقفة ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ مركب ـ انتقص (معكوسة)، 9 ـ بسط ـ البارحة، 10 ـ رافع الأثقال ـ أبناء الأولاد.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	ث	ل	ث	ا	ت	ن
ل	خ	م	ا	ء	ل	و	ر	د	ر
ح	غ	ء	و	و	ب	غ	ر	ب	م
س	ر	ا	س	ر	ا	ل	س	م	ر
ا	ا	ت	ا	د	ا	ل	ش	ر	ق
م	ء	ش	ء	ا	ي	س	ح	ب	ت
ا	ب	ل	ل	ت	ا	ل	ج	م	ل
ل	ه	ا	ة	ي	ب	ا	ر	ل	ا
ط	ا	ل	ع	ا	ق	ل	و	ن	ح
ر	ا	ل	ن	ج	ا	ح	ا	ت	م
ي	و	ا	ل	ب	ر	ا	ق	ة	ل
ق	ا	ل	م	ر	ة	س	ا	ب	ع

مسلسل رمضاني 2025 من 8 أحرف

الحسام، سابع، مرن، غرب، وسائل، الطريق
السمر، ورد، الرابية، البراقة، العاقلون
الجمل، الشرق، سحب، النجاحات، وردات
المر، المثلثات، خمائل، غرائبه، الشتاء

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد البطيخ الأصفر «الشمام» الغذائية؟

البطيخ الأصفر او الشمام عطري وحلو المذاق، ويربطه الكثيرون بحرارة الصيف. وعلى الرغم من اعتباره فاكهة، فهو من الناحية النباتية ثمرة قرعية.

يحتوي الشمام على كمية كبيرة من الماء وسعرات حرارية منخفضة جدا، إذ يحتوي كوب واحد من البطيخ المقطع إلى مكعبات على 40ـ60 سعرة حرارية فقط، ما يجعله وجبة خفيفة أو حلوى صحية مثالية لمن يراقبون وزنهم. إضافة إلى ذلك، يوفر كوب واحد منه 106٪ من حاجة الجسم اليومية لفيتامين A، و95٪ من حاجته اليومية لفيتامين C، كما يعد مصدرا جيدا للبوتاسيوم وحمض الفوليك.

وأبرز فوائد الشمام الصحية هي:

تنظيم ضغط الدم: يرتبط اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. وبما أن البطيخ غني بالبوتاسيوم وقليل الصوديوم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستوى ضغط الدم الطبيعي.

الترطيب ودعم الكهارل: يتكون البطيخ من حوالي 90٪ ماء ويحتوي على عناصر مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والكالسيوم. هذا المزيج يجعله خيارا ممتازا بعد التمرين، أثناء المرض، أو للحفاظ على رطوبة الجسم.

دعم صحة الجلد: يسهم محتواه العالي من فيتامين C في إنتاج الكولاجين الضروري لإصلاح وصيانة أنسجة الجلد، كما يعمل كمضاد أكسدة قوي يحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

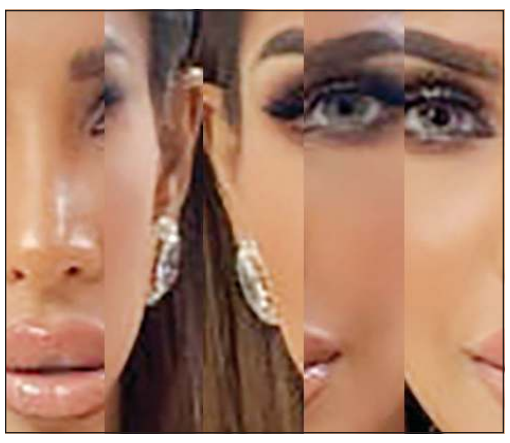
تعزيز المناعة: فيتامين C الموجود في البطيخ يدعم وظيفة جهاز المناعة ويحافظ على صحته.

تحسين الهضم: يحتوي على الألياف التي تساعد على تحسين عملية الهضم، وتبطئ ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم، وتعزز نمو البكتيريا الصحية في الأمعاء.

دعم صحة العين والرؤية: يحتوي البطيخ على مضادات أكسدة قوية مثل اللوتين والزياكسانثين، وهي مركبات كاروتينويدية معروفة بدورها في دعم صحة العين والوقاية من التنكس المرتبط بالعمر.

المصدر: «health.mail.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

خطورة مرض «الشرايين الطرفية».. والعلاج

وجد عدد من الأطباء أن تغيرات بسيطة في القدم قد تكشف عن أمراض خطيرة تهدد الصحة. ويعد مرض الشرايين الطرفية من أبرز هذه الأمراض، وهو من أخطر أمراض الأوعية الدموية، إذ يؤدي ضيق أو انسداد الشرايين إلى ضعف تدفق الدم نحو الساقين والقدمين، ورغم خطورته لا تظهر أعراض واضحة في بداياته، ما يجعل كثيرا من المرضى يتجاهلون علامات مثل الإرهاق أو آلام الساقين، معتقدين أنها جزء طبيعي من التقدم في العمر. لكن الأطباء يحذرون من أن تطور المرض قد يؤدي إلى قروح لا تلتئم.

ويقول د.منير حوراني، جراح الأوعية الدموية وعضو جمعية جراحة الأوعية الدموية: «هذه القروح تبدأ عادة كطفح جلدي صغير، ثم تتحول إلى جرح مفتوح يكشف الأنسجة الرخوة أسفل الجلد. وغالبا ما تظهر عند أطراف الأظافر أو نهايات الأصابع».

وإلى جانب القروح، قد يلاحظ المصابون أعراضا أخرى مثل: شحوب البشرة أو لمعانها، وترقق عضلات الساق، أو ارتفاع حرارة القدم مقارنة ببقية الجسم. أما في المراحل المتقدمة فقد يشعر المريض بحرقان أو تشنج في أصابع القدم وآلام مستمرة أثناء الراحة.

أما العلاج فيبدأ بتغييرات في نمط الحياة مثل المشي المنتظم واتباع نظام غذائي صحي والإقلاع عن التدخين، إضافة إلى أدوية لخفض الكوليسترول والوقاية من الجلطات. وفي الحالات المتقدمة يلجأ الأطباء إلى عمليات جراحية لتوسيع الشرايين واستعادة تدفق الدم.

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

سيئة سلوك

حل اعرف الشخصية

مثال الاخلاص

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

4	7		3	2		5		
	6				7		8	9
1		2					7	3
				4				7
					9	6		4
2		8						5
6	1	3				9	5	8
		7	9		1		4	
	5	4	8		6		1	

المستوى المتوسط

	3	1				4	6	
5				3	6			
			2					3
4				1	5		8	
	1					7		5
		9				2	1	
		2				9	7	4
	4		1			6		
7	6			8			2	1

المستوى المتقدم

9	5				2	6		
				7	6		9	
1			4					
	8			1				
		1			5		2	6
		7				8		9
		9				2		5
				2				1
	6	2	3					

الحل

9	5	8	1	3	2	6	4	7
2	4	3	5	7	6	1	9	8
1	7	6	4	9	8	3	5	2
6	8	4	2	1	9	5	7	3
3	9	1	7	8	5	4	2	6
8	1	6	3	9	2	7	4	5
4	2	7	6	1	5	3	8	9
5	9	6	1	4	2	8	3	7
7	3	1	5	8	9	6	2	4
2	4	8	7	6	3	1	9	5
6	1	3	2	7	4	9	5	8
8	2	7	9	5	1	3	4	6
9	5	4	8	3	6	7	1	2

7	6	2	3	5	1	9	8	4
8	3	5	9	2	4	7	6	1
4	1	9	8	6	7	2	3	5
5	2	7	6	4	3	8	1	9
3	9	1	7	8	5	4	2	6
6	8	4	2	1	9	5	7	3
1	7	6	4	9	8	3	5	2
2	4	3	5	7	6	1	9	8
9	5	8	1	3	2	6	4	7

1	2	5	4	9	8	7	6	3
9	4	5	1	2	7	6	3	8
1	8	2	5	6	3	9	7	4
3	5	9	7	4	8	2	1	6
8	1	6	3	9	2	7	4	5
4	2	7	6	1	5	3	8	9
6	9	4	2	7	1	8	5	3
5	7	8	4	3	6	1	9	2
2	3	1	8	5	9	4	6	7

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 - المنقيق - قمر، 2 - لجين - الأدب، 3 - مالح، 4 - إلها - مع الدهن، 5 - يهدمن، 6 - ق، ق، ق، ق - قاضية - ها، 7 - السان (معكوسة)، 8 - قارب (معكوسة) - ناد، 9 - خيمة، 10 - الحقد - رياح - أحفاد.

عمودياً:
1 - الممرات - جن، 2 - لجام - يهم، 3 - دين (معكوسة) - يلم - (معكوسة) مع (معكوسة)، 4 - حنق (معكوسة) - ق، ق، ق، ق - يد، 5 - آدم، 6 - قاضية - ها، 7 - السان (معكوسة)، 8 - قارب - جاب (معكوسة)، 9 - مَن - الأمس، 10 - ريّاح - أحفاد.